

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2022 Spring
Vol.281

<http://www.itcrengo.or.jp/>

令和4年度 予算と事業計画／主な保健事業のご案内／令和2年度 特定健診・特定保健指導結果報告／ウェルネス 配偶者無料健診のご案内／オンライン介護・健康教室／春は、自律神経の乱れにご注意を！／お薬代って節約できるの？／「社員の健康づくり」、こうして推進しています！（㈱ファミリーマート）／健保組合の加入資格ってなんだ？／事務局だより／MY HEALTH WEB



健保組合があなたの健康づくりを応援します！

当健保組合の令和4年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。令和4年度は健康保険料率9.6%、介護保険料率1.75%をそれぞれ据え置いて予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、十万円単位を四捨五入しています。

健康保険



健保組合の収入の大半を占める保険料は、みなさまおよび事業主から納めていただいています。令和4年度の保険料は前年度より3.5%増となる29.6億9,800万円を見込みました。

支出の大部分は保険給付費(15.6億1,600万円)と納付金(10.9億7,600万円)の支払いにあてられます。これら2項目の合計額は保険料の約90%に相当します。

みなさまの健康づくりにご活用いただくための費用である保健事業費には14億8,800万円をあて、各種健診などの事業を行っていく予定です。具体的な事業項目は3〜5ページに掲載しておりますので、ぜひとも積極的にご利用になり、健康保持・増進のために活用ください。

介護保険



介護保険の運営は市区町村ですが、健保組合は40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の介護保険料徴収を代行することで制度に関わっています。

令和4年度の介護保険料率は、「1.75%」を維持して予算を編成しました。介護保険収入には33億5,900万円、介護納付金には33億8,500万円が見込まれており、収入項目に繰入金をあてることで収支のバランスをとっています。

次年度以降は介護納付金に対する介護保険収入の不足分を積立金の取り崩しで補うことが難しくなることが見込まれ、料率の引き上げが必要となる可能性があります。

令和4年度予算概要

健康保険

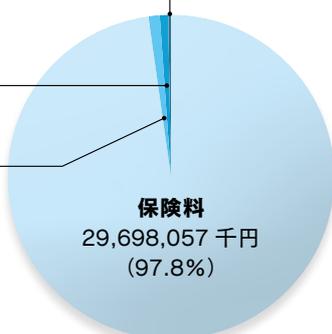
予算総額 **30,369,547 千円**

収入

繰入金、国庫負担金収入、
国庫補助金収入・雑収入他
58,967 千円 (0.2%)

財政調整事業交付金
203,841 千円 (0.7%)

調整保険料収入
408,682 千円 (1.3%)



支出

予備費・その他
1,546,989 千円 (5.2%)

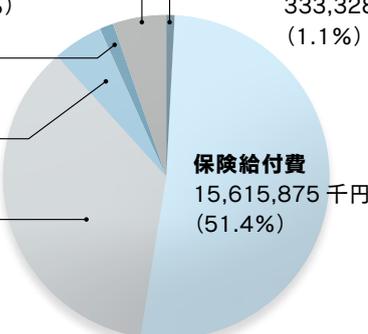
財政調整事業拠出金
408,682 千円 (1.3%)

保健事業費
1,488,244 千円 (4.9%)

納付金
10,976,429 千円 (36.1%)

事務費
333,328 千円 (1.1%)

保険給付費
15,615,875 千円 (51.4%)

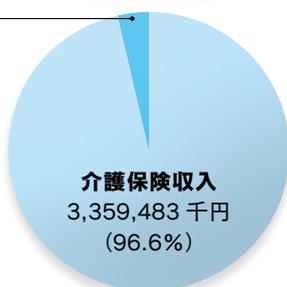


介護保険

予算総額 **3,479,489 千円**

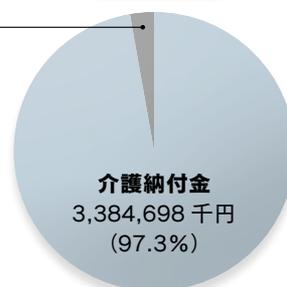
収入

繰入金、雑収入
120,006 千円 (3.4%)



支出

還付金・予備費
94,791 千円 (2.7%)



当健保組合が令和4年度に実施する各種事業をご紹介します。各事業の詳細情報は、当健保組合ホームページ (<http://www.itcrengo.or.jp/>) よりご確認ください。

機関誌の発行等

- 『Kenpo News』
被保険者の方への広報、健康づくり情報をまとめた冊子を年2回(春・秋)配布します。
- 『健康情報誌』
配偶者(被扶養者)のご自宅へ年1回(秋)配布します。
- 家庭内常備薬の斡旋販売
家庭用常備薬を市販価格より安価で、春・夏・秋・冬の年4回提供しています。

宿泊施設

- エクシブ
ハイクオリティなホテルがリーズナブルな宿泊料金で利用できる会員制リゾートホテル「エクシブ」「リゾートピア」「サンメンバーズ」がご利用できます。
ご予約は、法人予約サイトよりお申し込みください。1カ月前の同日に予約受付したうえで抽選を行います。
ご利用は年間2回まで、1回の利用可能な部屋数/宿泊数は2部屋/2泊までです。

予約サイト URL https://reserve.resort.co.jp/reservation/cmc/co_top.html
※予約サイトには、次のID・パスワードでログインしてください。
ID itr00001 パスワード knp6097

エクシブのお得なプランや最新情報は、LINEアカウントより配信します。空室状況や予約ページに手軽にアクセスできますので、お友だち登録が便利です。

LINE「エクシブ 伊藤忠連合健康保険組合」ID: @819nskb

友だち追加方法

- 1 「友だち追加」から登録画面へ
- 2 こちらのコードを読み取るか、



ID 検索: @819nskb

- 3 追加で登録完了!

- 星野リゾート
星野リゾートの施設を特別料金でご利用になれます。
- 伊藤忠健保組合直営保養所
熱海伊豆山荘、白浜荘をご利用になれます。ご予約は2週間前より受け付けます。

介護・健康教室(受講料無料)

オンライン版の介護教室5講座、健康教室4講座を開講します。詳細については8~9ページをご覧ください。

NEW 電話相談(無料)・メンタルヘルスカウンセリング

フリーダイヤル 0120-911-053

健康に関すること、健康診断の結果、育児や介護等、ご自身やご家族に関するご相談を年中無休・24時間受け付けます。チャットで気軽に相談することも可能です。
メンタルヘルスについては、対面やオンライン面談にて専門カウンセラー(臨床心理士)が心の悩みをサポートします。
また、セカンドオピニオン予約手配サービス、二次検診や生活習慣病の専門医の紹介サービスを拡充しました。詳細については差込チラシをご覧ください。

NEW スポーツクラブ

セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツと法人契約を結んでいます。令和4年秋からは、ホットヨガのLAVAが月会費の補助施設に加わります。全国の施設を特別料金で利用できます。
補助額は以下のとおりです。
都度利用 1,000円補助(月3回上限)
月会費 3,000円補助

健康診断

人間ドック

〈対象者〉40歳以上の被保険者・被扶養者
〈補助額〉28,000円
※婦人科は別途15,000円。
※被保険者で単価が34,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分(事業主負担6,000円)を控除した額。

生活習慣病健診(被保険者)

〈対象者〉30歳以上40歳未満の被保険者
〈補助額〉12,000円
※被保険者で単価が18,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分(事業主負担6,000円)を控除した額。

生活習慣病健診(被扶養者)

〈対象者〉40歳未満の被扶養者
〈補助額〉15,000円
※婦人科も含め総額15,000円まで補助。

配偶者健診

〈対象者〉被扶養者である配偶者
● 40歳以上の方は**無料**で受診できるコースを新設しました(7ページをご覧ください)。
● 39歳以下の方は自己負担1,000円で利用できる健診コースがあります。
※被扶養者さまには4月下旬に『被扶養者健診総合案内』をお送りします。

以下の契約健診機関は令和4年3月末日をもって契約を解除しました。
● 大腸肛門病センター 高野病院



インフルエンザ予防接種費用補助

〈対象者〉被保険者・被扶養者
〈補助額〉1人2,000円(年1回)を上限
※インフルエンザ以外の予防接種は補助対象外です。





大切なあなたの健康だから

令和4年度
主な保健事業のご案内
(データヘルス計画)

健康ポータルサイト MY HEALTH WEBの サービスが充実します!

まるっと常にお手元に!



NEW 新機能!

- 特定健診結果
- 生活習慣改善アドバイス
- バイタル記録
歩数・体重・血圧
- 健康情報
MY HEALTH CLUB
- 健康ポイント
付与・抽選
- ウォーキングキャンペーン

- 医療費情報
- ジェネリック差額情報
- メタボ流入阻止プログラム
※左ページの2をご覧ください
- 各種申請書様式の掲載
- Kenpo NewsのPDF版

令和4年度からの新機能

医療費情報

PCやスマートフォンで最新の医療費情報を確認できます。「診療年月」や「医療機関」での検索や、PDF出力して印刷・ダウンロード保存も可能です。

[アプリ版]

ジェネリック差額情報

処方の実績とジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をわかりやすく表示します。PC・スマートフォンでいつでも最新の情報を確認できます。PDF出力して印刷・ダウンロード保存も可能です。

[アプリ版]

コミュニティサイトは、令和4年3月をもって事業所ご担当者さま専用サイトとなり、被保険者さま個人でのご利用は終了しました。

メタボ・重症化予防プログラム



これ以上、**メタボ**になる人を増やしたくない！
重症化をさせたくない！
…そんなケンポの思いが詰まった事業です。

1 特定健診・特定保健指導 (40歳以上被保険者、被扶養者対象)



健保組合では、毎年「人間ドック等の健康診断」を実施していますが、残念ながら受診をされない人もいます。こうした未受診者は、特に被扶養者に多くみられます。

令和4年度 特定健診・特定保健指導 当健保組合の目標値

特定健診 (国の目標値：90%)

目標受診率 **81.8%**

特定保健指導 (国の目標値：55%)

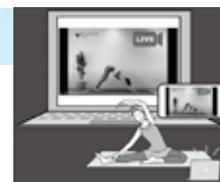
目標実施率 (終了率) **33.8%**

特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあった人に「特定保健指導」をご案内します。特定保健指導は、生活習慣改善のために「健康づくりのプロ」があなたにぴったりのアドバイスを行う、とても有益なサービスです。対象になられた方は、特別なご事情のない限り実施くださいますようお願いいたします。



2 メタボ流入阻止プログラム **NEW** (全年齢の被保険者対象/無料)

昨年度の健診の結果、特定保健指導の対象にならなかった40歳以上の被保険者と、39歳以下の全被保険者を対象に、「MY HEALTH WEB」特設ページにて「Well-being プログラム」を実施します。「MY HEALTH WEB」内にてご案内します。



3 かんたん歯科チェック (全年齢の被保険者対象/無料)

歯科チェックアプリと高級歯科セットで、むし歯、歯周病、歯並び・噛み合わせ、歯垢・歯石のセルフチェックを学びます。詳細は、本誌の差込チラシをご覧ください。

4 重症化予防プログラム (40歳以上被保険者対象/自己負担：2万円)

生活習慣病で通院されている方、疾患の発症予測や保有リスク因子重症度から「高リスク」と判断された方を対象に、モニタリング機器を用いた重症化予防プログラムを個別にご案内します。

5 受診勧奨プログラム (40歳以上被保険者対象/無料)

健診の結果、血糖、血圧、脂質に関する値が高値で医療機関を受診されていない人を対象に、個別に通知文書を送ります。



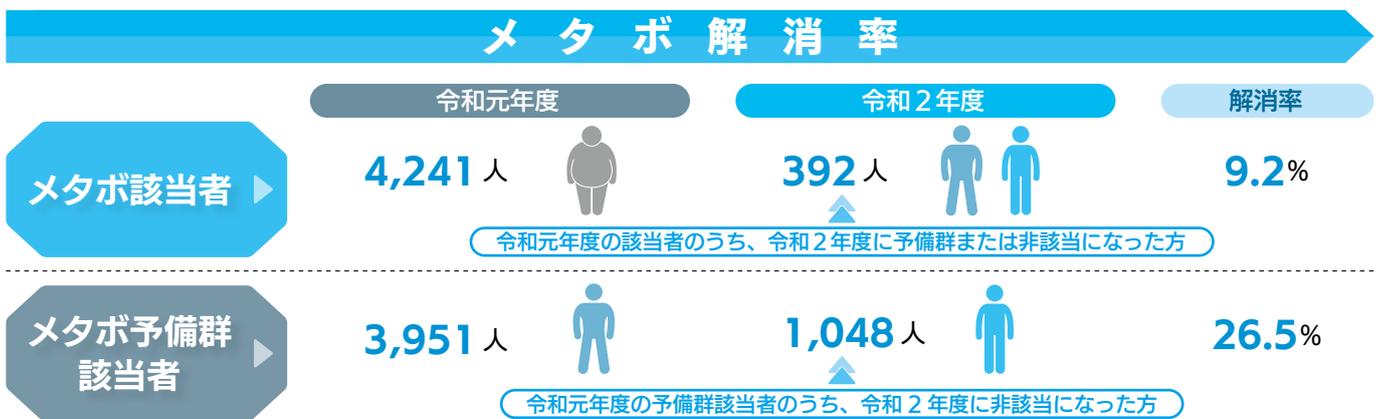
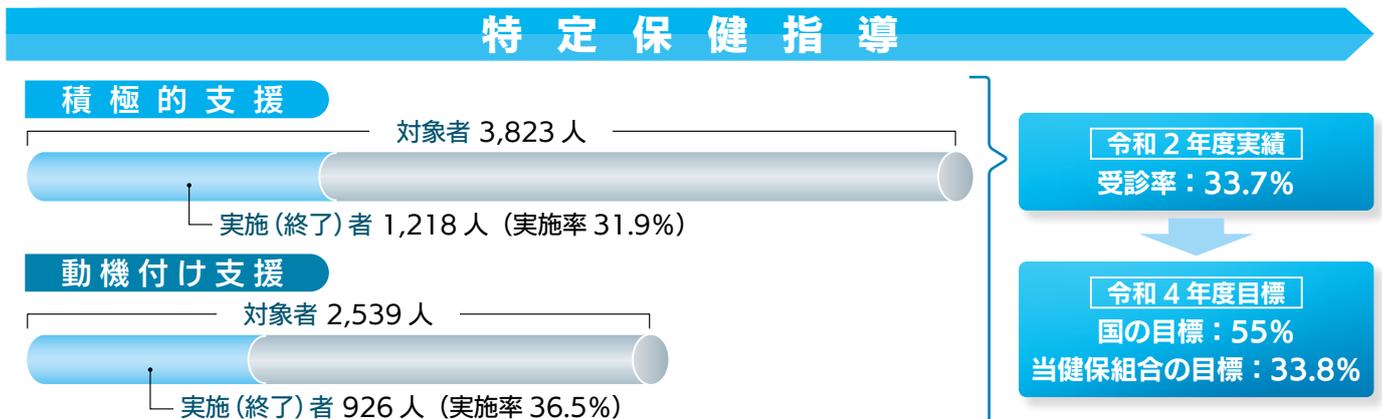
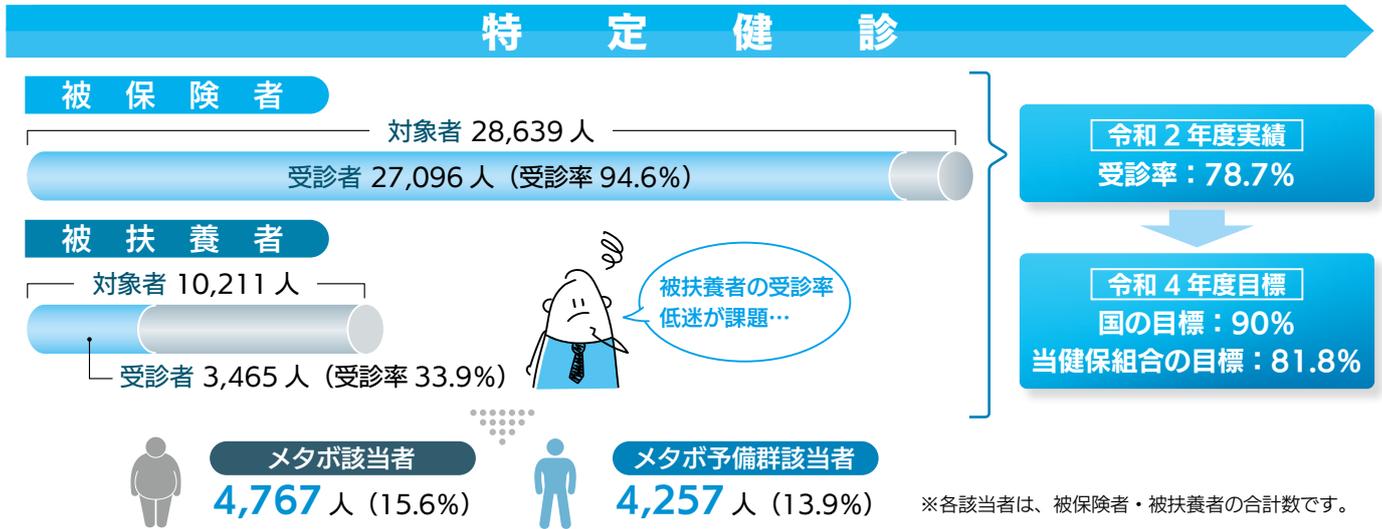
健診の結果、「要精密検査」や「要再検査」と指摘されてもそのまま放置してしまう人がいますが、その結果、大きな病気が起きてしまうと、私たち健保組合も「あのとき、きちんと指示に従ってくれていれば…」と無念な気持ちでいっぱいになります。健診を受けたら、その結果は活かすことが大切。体からのサインを見逃さないようにしてください！

6 オンライン禁煙プログラム (全年齢の被保険者対象/自己負担：1万円)

病院に行かなくても、スマートフォンで医師によるオンライン診察および禁煙補助薬の処方を受けられるプログラムをご用意しています。詳細は、本誌の差込チラシをご覧ください。

特定健診・特定保健指導は みなさまの健康のための最重要施策です

令和2年度 特定健診・特定保健指導の国への実績報告は、特定健診受診率が78.7%（前年度比+0.8%）、特定保健指導実施（終了）率が33.7%（前年度比+13.9%）となり、加入者のみなさまのご理解と各事業所ご担当者のご協力により、国の目標値にあと一歩というところまで改善しました。



特定健診・特定保健指導の実施状況は、後期高齢者支援金の納付額が加算・減算されるほか、健康経営を積極的に推進されている各社の「健康経営優良法人」の認定に影響します。

当健保組合では、加入者のみなさまの生活習慣病の予防と早期発見のために、特定健診・特定保健指導を再重要課題と位置づけ、今後も注力（令和4年度は、40歳以上の配偶者の方に無料で受診いただける健診コースを設定）してまいりますので、さらなるご理解とご協力をお願いいたします。



こんなに充実した健診が、**無料!**?

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。
何年も健診を受けていない奥さまはおられませんか?
今年は、ぜひ健診受診をおススメください

40歳以上の被扶養配偶者さま限定

ウェルネス生活習慣病 **無料** 健診

人間ドックと比べると、
胃がんの検査方法と、
腹部超音波検査がないだけで
充実した内容です

- 特徴**
- 人間ドックの簡易版が、自己負担ゼロ円で受けられます!
 - 全国 900カ所の健診機関からお選びいただけます
 - 遠出しなくても、ご自宅の近くのクリニックで受診することができます

- 検査項目**
- 診察・身体計測、尿検査、貧血検査、血小板、血糖検査、血中脂質検査、肝機能検査、眼底検査、生化学検査、心電図（安静時）、肺がん検査（X線直接撮影）、胃がん検査（ペプシノゲン：血液検査、またはペプシノゲンおよびピロリ菌検査）、大腸がん検査、婦人科健診（乳房超音波、マンモグラフィ、子宮頸部細胞診）

健診自己負担額 ゼロ

予約受付期間 令和4年4月25日～令和5年1月31日

予約の申込方法

1 Web予約 ≫ 健診ポータル i-Wellness-p.com



PC、タブレットから

➡ <https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>



スマートフォンから

➡ 右の二次元コードを読み取って直接アクセス!



サイト利用登録 ▶ ID・パスワード設定 ▶ ログイン ▶ 予約申込

- ・ 初回登録の際は、保険証の記号・番号が必要です。
- ・ これまでに i-Wellness を利用されたことのある方は、ご登録のメールアドレスでのログインが可能です。
- ・ 健診機関の一覧はログイン後にご覧いただけます。
- ・ 資格取得の 1 カ月後から、お申し込みが可能です。

ウェルネス健診
会場一覧はこちら

http://www.itcrengo.or.jp/member/health/files/wellness_list.pdf



2 TEL予約 ≫ ウェルネス・コミュニケーションズ(株) 健診予約センター



0120-783-026

営業時間 月～金曜日 8:30～19:30（土日・祝日は除く）

ご本人さま確認のため、①保険証の記号・番号、②お名前・生年月日、③会社名または健保組合名をお伺いします。

こんな時代だから、 介護も健康もオンラインで学ぼう

介護教室

介護準備学（ストレス）コース

介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用

(90分×2)

前編 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

ストレスを溜めないための心構え／介護の相談窓口とパートナー探し／制度を賢く使いこなそう

後編 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

専門家との付き合いで起きるトラブル／認知症介護のストレスを減らすために／まとめ

介護準備学（お金）コース

介護のパターンと心構え、 大事なものを守るためのお金の話

(90分×2)

前編 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

数字で見る介護の現状／介護のパターンとコミュニケーションの重要性／在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用／主な介護施設・老人ホームと費用

後編 知らないと損する「介護のお金」の話

数字で見る介護費用についての意識／親のお金の守り方5選／介護費用の準備方法7選／介護費用を軽減する各種制度

<http://www.itcrengo.or.jp/member/health/kaigo.html>

オンライン版

介護・
健康教室の
ご案内

無料!

※インターネットの接続費用は
自己負担となります

当健保組合は他の健保組合と共同で、健康や介護をテーマとした各種オンライン講座を被保険者とそのご家族を対象に行っています。ぜひこの機会に家族のみなさまでご利用ください。各コースのカリキュラム詳細や申し込みは、当健保組合ホームページをご覧ください。

認知症介護コース

認知症 フレンドリー講座

(90分×1)

認知症を正しく理解するために
専門医によるわかりやすい解説／本人インタビュー（認知症の人が語る体験や思い）



介護予防コース

介護予防と 介護の基礎知識

(90分×1)

新しい介護感で寝たきりを
作らない介護予防と、
知っておきたい制度の活用
健康寿命を伸ばす介護予防／知っ
ておきたい介護の基礎知識／介護
が必要になったときの対応

新規

介護準備学（相続）コース

介護と相続に向けた 準備学

(90分×1)

相続まで見据えて家族で
考えよう

相続でもめないためにやるべきこと
（介護からスタートする相続／家族が
できる後見とは／相続でもめる理由
／相続を「争続」にしないために／
エンディングに向けて）

健康教室

女性のための健康コース

女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、キレイを磨く

(90分×1)

女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ／成熟期によくみられる婦人科の病気／更年期を健やかに過ごすために／働く女性のメンタルヘルス／女性がいきいきと働き続けるために

ストレスマネジメントコース

コロナ禍における ストレスマネジメント

(90分×1)

ストレスと付き合う7つの行動

ストレスの正しい理解とメカニズム／ストレスとの賢い付き合い方

睡眠コース

科学に基づく よりよい眠りのためのヒント

(90分×1)

睡眠の間違った常識？ と、薬に頼らない快眠法

睡眠を科学する／間違った睡眠の“常識”／実践できる効果的な睡眠対策

新規

美容と健康セルフケアコース

東洋医学ベースの 簡単セルフケアで毎日イキイキ！

(90分×1)

セルフケアの基本的な考え方／セルフケアのやり方と使うもの／一緒にやってみましょう！

春は、自律神経の乱れ にご注意を！

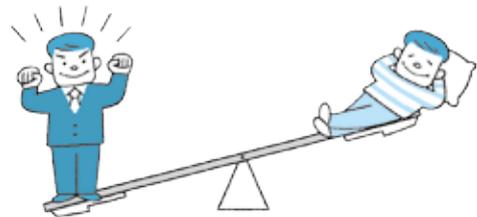
新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとっても大切

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



お薬代って節約できるの?

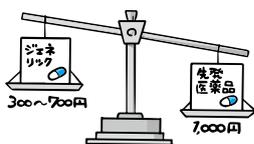
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、
価格は3~7割に抑えられます

ジェネリックを
希望します



ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

2 時間に注意

処方箋は、平日 8~19時・
土曜日 8~13時に提出



平日 8~19時、土曜日 8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円^{*1}の加算がかかります。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに!



3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円^{*1}節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



5 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

^{*1} 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として^{*2} 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに^{*2} 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降~)。

^{*2} 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

「社員の健康づくり」、こうして推進しています！

さまざまな社員にササる 多角的な情報発信を



(株)ファミリーマート



人事部健康管理室のみなさん。左から杉浦正恵さん、堀田美希さん、浅田智美マネジャー、鳥居啓三統括産業医、野沢真さん

DATA

(株)ファミリーマート

設立	1981年
本社所在地	東京都港区芝浦3丁目1番21号 msb Tamachi 田町ステーションタワーS9階
従業員数	13,070名 (2021年2月末時点)
事業内容	フランチャイズシステムによるコンビニエンスストア事業

好評をいただいています。また労働組合主体で行っている年2回のウォーキングキャンペーンは15年以上続いており、毎



「ウォーキングはキャンペーン時期以外も歩いてもらう、っていう課題はありますけど(笑)」

野沢 具体的な健康増進策というと、「FM健康化計画」を立ち上げて、健康川柳の募集やRIZAPオンラインセミナーの実施、直近ではマイクロダイエットを活用したプログラムが大変

鳥居 当初は健診結果への介入に抵抗感を持つ従業員の方も多かったのですが、最近はそのようなこともなく、健康意識というものはこんなに急激に高まるものなんだと。手薄だったマンパワー的な部分を充実させたことで、就業制限が必要な人の割合も年を追うごとに減ってきており、治療すべき人をちゃんと治療にのせられているのは大きな成果だと思います。

浅田 社内で「健康」という部分にスポットを当てよう、しっかり体制を整えようということになったのが2019年のことで、健康管理室という組織を立ち上げました。産業医として鳥居先生に来ていただいたからは、2019年に58人だった要治療の方への保健指導の実施者数が2020年には107人に倍増しました。

「みんなが健康に目を向けている」今は健康経営推進のチャンスかも

2019年より健康経営®への取り組みを本格的にスタートした(株)ファミリーマート。その翌年から「健康経営優良法人ホワイト500」に3年連続で認定されたほか、「スポーツエールカンパニー2022」「令和3年度東京都スポーツ推進企業」としても認定を受け、積極的な健康づくりを推進されています。

また、健保組合とのコラボヘルスの推進を加速させ、直近の特定保健指導の実施率は66・3%と大躍進。健康経営推進の秘訣を伺いました。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

回盛り上がっています。逆に喫煙率については30%を超えている状況で、禁煙プログラムへの参加率はまだまだ課題かなと。

浅田 コロナ禍という現状はすごく大変なんですけど、健康づくりの面では「社員のみなさんが健康を気にするようになっていく」という追い風は吹いているかもしれません。

できるだけたくさんさんの情報を発信し 自発的な行動を促せるように

浅田 「FM健康化計画」としては定期的な情報発信をきっかけに一歩進む、となつてほしいですね。同じ肥満気味の人でも、響くキーワードはさまざまです。「やせる」という言葉より「きれいになろう」と「若返ろう」という言葉にひっかかるかもしれませんし、どこかで何か誰かの目に留まるといういな、と思つています。

野沢 業務命令的に強くやってもいいのかもしれないですけど、まずは自発的な行動を導きたいところです。そのためにも案内文書の書き方には気をつけるようにしています。

鳥居 肥満と喫煙は大きな健康課題なのですが、いずれも長い生活習慣の中でできあがった、簡単には変えられない習慣です。それなりの時間をかけて地道に取り組んでいくのが大事だと思つています。



「肥満を解消することで薬が減ったり、最高の場合はなくなったりということもあるんです」

野沢 偉そうなことは言えないですが、当社は伊藤忠連合健保の中でも大所帯。ウチがよければ組合全体にいい効果を波及できる。「ワン・フォー・オール」じゃないですけど、そういう意識をもって特定保健指導も推進してきました。他の事業所のご担当者ともコミュニケーションをとり、みんなよくしていくという意識をもって、今後の健康増進・数値改善へとつなげていきたいという思いはあ

りますね。

浅田 他社さんと情報交換をしても、なかなか社員の理解や行動につながらない。と、同じようなことで悩まれています。そんなときには私たちのやり方としてあげた「いろいろな角度からの情報発信」をご紹介します。健保さんがやっている事業を最大限活用して、自社の健康経営の取り組みの一つとしてこまめに案内をすることで、「こんなに自分達のためにやってくれているんだ」と感じてもらうのもよいと思います。



保健師の荻原千晶さん。

鳥居 産業医の立場としては、健診の結果「治療にのせるべき人」はきちんとつけていきます。産業保健のマンパワーがないと、本来治療しなければならぬ人がそのままになってしまふことが多いと思います。就業制限をきちんとかけると、やっぱり従業員の人はそれが嫌なので、治療しようというマインドになるんですね。もちろんそうすることで瞬間的な負担はかかりますが、長い目で見れば「放置した結果、重症化して入院や手術にかかる負担」と比べると、絶対に悪いことにはならないはずですよ。

「健康経営」に取り組むことは、 いまや「マスト」ではないか

浅田 社内ではもともと「健康宣言」としてうたつていたものの、もっと社員の健康を考えたときに、私たちはコンビニエンスストア：お客様にサービスを提供する立場であれば、社員は自分たちが自ら健康になることで、お取引先やお客様に貢献でき…というように、一歩踏み込んだ「健康憲章」を定めて公開しています。企業イメージの向上というところでは、社外からのインタビュや情報公開の打診をいただくことが増えましたし、いまや健康経営に取り組むことは企業としてマストではないでしょうか。お取引先や社外の評価はもちろん、学生さんの側からも就職先として前向きにとらえていただけているのではないかなと思つています。



「私たちが道半ばですが他社さんと課題は一致していますから、情報を交わしつつがんばりたいですね」

ほかにも こんな取り組みが…

社内のそこかしこに
社員の健康への
配慮があるのね



各フロアの床には「プリンターから〇m歩きましたよ」の指標が3mごとに置かれています

ウォーキング
キャンペーンなど、
運動面でのサポートも
豊富です！



田町本社では数種類もの健康器具を完備



健保組合の **加入資格** ってなんだ？



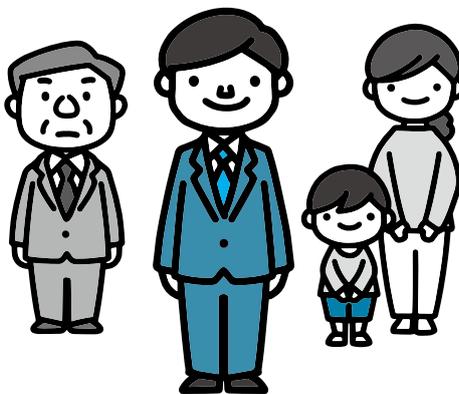
みなさんが持っている保険証は、
当健保組合に加入していることを示すものです。
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の **3種類**のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者 >

- ☑ 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間*、引き続き当健保組合に加入することができます。
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- ☑ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- ☑ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- ☑ 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。
- ☑ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

< 被扶養者

- ☑ 親等、住居、収入*などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- ☑ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的を確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標としています。

「健康経営優良法人 2022」認定法人をご紹介します

大規模法人部門

◆健康経営優良法人 ホワイト 500

伊藤忠エネクス(株)
 (株)ファミリーマート
 (株)フジサニーフーズ
 不二製油グループ本社(株)、不二製油(株)

◆健康経営優良法人

伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
 伊藤忠食品(株)
 コネクシオ(株)
 タキロンシーアイ(株)
 トーラク(株)
 (株)日本アクセス
 マイスターエンジニアリング(株)
 (株)レリアン

事務局だより
 (公告) 理事長 石塚 哲士

中小規模法人部門

◆健康経営優良法人

ウェルネス・コミュニケーションズ(株) エヌアイエスフーズサービス(株)
 AD インベストメント・マネジメント(株) 不二つばフーズ(株)

先に行われました組合会にて承認された適用事業所の異動についてお知らせします。

●事業所の編入

名称	所在地	編入年月日
(株)I・フィード	東京都江東区	令和3年8月1日
エネクス電力(株)	東京都千代田区	令和3年11月1日
防府エネルギーサービス(株)	山口県防府市	令和3年11月1日
(株)IBeeT	東京都千代田区	令和3年10月1日
(株)ゲート・ワン	東京都港区	令和3年10月20日
(株)リアルサポート	東京都千代田区	令和4年2月1日

●事業所の所在地変更

名称	新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
(株)データ・ワン	東京都千代田区	東京都渋谷区	令和3年7月1日
IG ウィンドウズ(株)	東京都武蔵野市	東京都中央区	令和3年7月26日
西松アセットマネジメント(株)	東京都港区	東京都千代田区	令和3年10月1日
(株)Belong	東京都港区	東京都渋谷区	令和3年11月12日
イトーピアホーム(株)	東京都江東区	東京都中央区	令和3年11月24日
コンバースジャパン(株)	東京都渋谷区	東京都港区	令和3年12月6日
太平産業(株)	東京都墨田区	東京都中央区	令和3年12月20日
コネクシオ(株)	東京都港区	東京都新宿区	令和4年1月11日

●事業所の名称変更

新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
西松アセットマネジメント(株)	イトーピア・アセットマネジメント(株)	令和3年10月1日

●事業所の削除(廃止)

名称	所在地	削除年月日
ハンティングワールドジャパン(株)	東京都新宿区	令和3年10月1日
(株)衛星ネットワーク	東京都港区	令和3年12月1日

●第18期 理事・議員の異動(敬称略)

【退任】

役職	氏名	所属	退任年月日
選定議員	堀井 達也	伊藤忠紙パルプ(株)	令和3年10月31日
選定議員	茂谷 貴彦	センチュリー・メディカル(株)	令和3年10月31日
互選理事	青柳 旬	伊藤忠エネクス(株)	令和3年11月30日

【就任】

役職	氏名	所属	就任年月日
選定議員	吉村 良太	伊藤忠紙パルプ(株)	令和3年11月1日
選定議員	藤岡 俊彦	センチュリー・メディカル(株)	令和3年11月1日
互選理事	西村 邦夫	伊藤忠エネクス(株)	令和4年2月21日

理事・議員の任期は、令和5年3月31日までです。

コラボヘルスの推進を強化します

被保険者の中長期的な生活習慣病予防、がん予防、メンタルヘルス対策のため、事業所、健保組合、双方の健康管理事業の効率化および充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、および効果検証を行うことを目的とし、健診結果情報および各種保健事業の参加状況や推進状況を共有・活用した連携(コラボヘルス)の推進を行います。この取り組みには、事業所内の健康経営推進体制が整備されていることや「コラボヘルス推進の覚書」の締結、各事業所から従業員のみなさまへの事前周知を行ったうえで開始いたします。

共同利用する者の範囲

事業所 産業医、保健師、健康管理室員、人事労務担当等 各事業所にて設置
 (責任者) 健康管理室長、人事部長、人事課長等 各事業所にて設置
健保組合 保健事業課役職員、管理栄養士等の専門職
 (責任者) 理事長 石塚 哲士

共同利用するデータ

氏名、性別、生年月、資格情報(記号・番号、取得・喪失時期、本人・家族区分等)、診療報酬明細書の情報、健診・保健指導等の情報(リスク該当区分、申込日、実施日、受診日等)、勤務地、所属
 ※病歴等の情報は含まれません。

事業所と健保組合との連携(コラボヘルス)推進を開始する事業所

2022年4月1日より (株)ファミリーマート、コネクシオ(株)
 ※該当事業所の方は、各事業所からの周知内容をご確認ください。

2022年2月末現在の適用状況

事業所数 218 被保険者数 57,162人 被扶養者数 40,797人 扶養率 0.71人

「ママ、ほんじつの食材は？」

「...  のギフト♪」

「やったね♪」

「MY HEALTH WEB」は、健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。
このサイトを活用して獲得したポイントは、各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。
応募できるのは一口 3000 ポイント。ぜひご登録ください！

5月1日～翌年4月末日までの獲得ポイントにより、
一口3,000ポイントで応募できます!!

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント!!

特別賞

抽選で
500名様に



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べるおいしい肉、Life Style Selection for health&beauty)
10,000円相当

達成賞

特別賞に
当選しなかった方



伊藤忠食品デジタルギフト(選べる贅沢ぐるめ)
2,000円相当



こんなことでポイントが貯まる!

(カッコ内は獲得できるポイント)

初回ログイン (1000) / 毎日ログイン (1 ~ 10)
/ 体重・血圧・歩数の記録 (3 または 10) / 設定
した行動目標の結果を記録 (3) / MY HEALTH
CLUB 記事閲覧 (3) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上
(500) / ウォーキングキャンペーン (40 歳以上
1000、39 歳以下 1500) / 特定保健指導終了
※ 40 歳以上 (1000) / メタボ流入阻止プログラム
終了 (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000)
/ かんたん歯科チェック (1000) / 医療費明細の
閲覧 (10) / ジェネリック差額情報の閲覧 (100)

初回登録のログインで
1000ポイントゲット!

初回登録を完了された方に
1000ポイントが付与されます。

こちらへ
アクセス!



ポイント積立期間

2022年5月1日～
2023年4月末日

応募期間

2023年5月1日～
末日

応募方法

MY HEALTH WEB内の
MYポイントより応募



公式キャラクター「ヘロンくん」

初回登録は
お済みですか?

スマホでも
ご利用できます



ご利用には、初回登録が必要です!

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。
みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。初回登録を完了され
た方には、1000ポイントが付与されますので、5月1日以降にご登録ください。

- 1 伊藤忠連合健保組合のホームページにアクセス
- 2 MY HEALTH WEB のバナーをクリック
- 3 MY HEALTH WEB のログイン画面を表示させたら
「初回登録の方はこちら」をクリック
- 4 初回登録画面の案内に従って必要事項を入力し、「送信する」をクリック

※ログイン ID とパスワードは、被保険者に発行されます。
※健保組合に新規加入された方は、加入日の約 1 カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベント情報をお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレスで
ご登録される場合は、下記のドメインが受信できるよう設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-entry.jp @mhweb-info.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでのご登
録はおすすめできません。

発行所 伊藤忠連合健康保険組合 東京都中央区日本橋小伝馬町 15 - 14 日本橋 F ビジネスキューブ 3 階
TEL 03 - 3662 - 9953 (保健事業課)
ホームページ <http://www.itcrengo.or.jp/>